



№10 (234), октябрь 2022 года

журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»
Выходит с января 2001 года
Учредитель и издатель
ООО «Шенкман и сыновья»

Генеральный директор
Главный редактор
Редактор
Обозреватель
Вёрстка
Рисунки
Фото на 1-й обложке

Борис Шенкман
Валентина Ефимова
Алла Юнина
Татьяна Абрамова
Сергей Сухарев
Адольф Скотаренко
Галина Сухарева

Адрес для писем:

**127018 Москва,
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон:

(495) 788-30-12

Электронная почта:

zhurnal60let@yandex.ru
budzdorov2@yandex.ru



С 1 сентября в любом почтовом отделении
можно оформить подписку на журналы

«60 лет – не возраст»

«Будь здоров!»

«60 лет – не возраст» + «Будь здоров!»

(подписные индексы размещены на 2-й стороне обложки)

Можно также подписаться по интернету – на сайтах **podpiska.pochta.ru**,
pressa-rf.ru и **akc.ru**.

Электронная версия журналов – на сайте **rucont.ru**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**
в социальных сетях «Одноклассники» и «ВКонтакте».
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,
делитесь своим опытом оздоровления!

Журналы **«60 лет – не возраст»** и **«Будь здоров!»** поступают в продажу
в киоски периодической печати. В Москве их можно купить ещё и в магазине
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1,
тел. **(495) 789-31-14**

© «60 лет – не возраст», 2022



В номере:

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Приглашаем к творчеству

4

Мы рады, когда читатели предлагают свои темы, делятся мнениями о журнале. А сейчас мы приглашаем ваших внуков прислать свои рисунки для оформления задней обложки.

Герман Арутюнов Позитив и негатив – две чаши бытия?

5

Писатель задаётся вопросом: если мыслить позитивно – более конструктивно и актуально, то зачем нужен негатив?



КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ

Вадим Кириллов Осенний цистит

10

В сырую промозглую погоду эта болезнь часто обостряется, особенно у женщин. Как не допустить этого, как вылечить цистит?

Людмила Горяйнова Дискинезия жёлчного пузыря

16

Дискинезия, то есть нарушение выделения жёлчи из пузыря и её движения по протокам, может привести к расстройствам всего желудочно-кишечного тракта.

Александр Орлов Когда идти к пародонтологу

22

Обычно при зубной боли человек спешит к стоматологу. Но часто надо идти на приём к специалисту по лечению дёсен.

Людмила Лявданская Существуют ли поцелуйные болезни?

26

Как ни удивительно это звучит, но через поцелуй действительно могут передаваться некоторые инфекции.

Лариса Геня Когда сердце работает с перебоями

30

Наш консультант, отвечая на вопросы читателей, рассказывает о разных видах экстрасистолии и их лечении.

Читательский клуб Чтобы зрение улучшилось

35

Автор письма описывает упражнение для глазодвигательных мышц, которое ей помогло улучшить зрение.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Анна Ефанова **Как я борюсь с варикозом** 36
Инструктор по оздоровительной гимнастике делится своим опытом профилактики обострений варикозной болезни.

Глеб Давыдов **Аптечка всегда под рукой** 40
Все знают, что дома должна быть аптечка. Но советы человека, который серьёзно подошёл к её составлению, будут полезны.

Разминка для ума 45



ГИМНАСТИКА И МАССАЖ

Татьяна Борисова **Мышцы тренирует... воображение** 46
Мозг и мышцы настолько связаны друг с другом, что только одно представление движения оказывает тренирующий эффект.

Мастер-золотые руки 51
Так называют Владимира Федотова из Чувашии.

Галина Сухарева **Стук-стук, и тело будет здоровее!** 52
Прекрасный инструмент для массажа – мешочек, туго набитый крупной. О том, как его изготовить и как им пользоваться – читайте в статье.



ПИТАНИЕ

Альберт Жарких **Вкусовые добавки** 58
Какие виды соли полезнее? Можно ли считать майонез здоровым продуктом? Информацией делится кандидат химических наук.

Галина Сухарева **Какое питание диктует осень?** 64
Автор продолжает рассказывать о восточных подходах к питанию, основанных на сезонности.



ТВОРЧЕСТВО, ДОЛГОЛЕТИЕ

Надежда Балахонова **Соберите кленовый букет** 70
Подборка стихов нашего автора.

Николай Пересадин **Один из Кукрыниксов** 72
Очерк в рубрике «Этюды о долгожителях» о Николае Соколове – «Никсе».

Красная книга России **Жёлтая нимфа** 80